Assignment 6

Yogesh Kulkarni

Assignment Date 21 February

Submission Date 25 February

Q1) Explain Prasthanatrayee

प्रस्थान त्रयी म्हणजे वेदांत तत्वज्ञानाचे ३ प्रमुख स्रोत.

* उपनिषद : श्रुती प्रस्थान, वेदांत
* भगवद्गीता : साधना प्रस्थान , स्मृती प्रस्थान, १-६ कर्मयोग, ७-१२ भक्ती योग, १३-१८ ज्ञान योग
* ब्रह्मसूत्र: सूत्र/न्याय प्रस्थान

Q2) Explain the 5points of Yoga given by Swami Vishnudevananda in your own words

योग्य जीवनाचे पाच सोपान

* व्यायाम: आसन
* श्वास: प्राणायाम
* आराम : शवासन
* अन्न : शाकाहारी
* सकारात्मक विचार आणि ध्यान

Q3) Write step-by-step instructions, benefits of the following asanas

A) Matsyaasana

* पाठीवर झोपा. दोन्ही पाय एकत्र असुद्या. दोन्ही हात आरामात आपल्या शरीराशेजारी ठेवा.
* दोन्ही हातांचे तळवे जमिनीला स्पर्श करतील असे आपल्या नितंबाखाली घ्या. दोन्ही कोपर एकमेकाजवळ आहेत नां, पहा.
* श्वास घेत डोके आणि छाती वर उचला. पायाकडे बघा.
* छाती वर घेऊन डोक्याच्या मागचा भाग जमिनीला टेकेल असे डोके टेका.
* डोके अलगद जमिनीला टेकल्यावर कोपरे जमिनीला दाबून आपले सर्व वजन डोक्यावर न घेता कोपरांवर घ्या..
* लक्ष हृदय चक्राकडे असू द्या
* आत्ता डोके वर उचलू, छाती खाली घेत नितंबाखालून हात काढून घेऊन शरीरासोबत ठेऊन संपूर्ण शरीर जमिनीवर टेकऊन विश्राम करा.

B) Haalaasana

* पाठीवर झोपा.
* शरीर पूर्णपणे सरळ ठेवा, हात पसरवा आणि त्यांना कंबरेजवळ घ्या आणि तळवे जमिनीच्या दिशेने उघडे ठेवा.
* दीर्घ श्वास घेत, दोन्ही पाय आरामात आकाशाकडे जाण्यास सुरवात करा. इतके उच्च उंच करा की आपल्या शरीरावर 90-डिग्री त्रिकोण तयार होईल.
* आता दोन्ही तळवे असलेल्या कंबरला आधार द्या आणि पाय डोक्याच्या दिशेने हलवा. दोन्ही पायाचे डोके मागे घेत हळू हळू दोन्ही अंगठे जमिनीवर ठेवा.
* तळवे परत जमिनीवर परत आणा, कंबर पूर्णपणे जमिनीवर ठेवा
* आता हळूहळू पाय उचलण्यास प्रारंभ करा आणि परत जमिनीवर हळूहळू आणा.

C) Pawanmuktasana

* पाठीवर झोपा.
* दोन्ही पायांचे गुडघे एकत्र वाकवून हाताची बोटे एकमेकांमध्ये गुंतवून, ​​दोन्ही पायांच्या गुडघ्याखाली ठेवून, गुडघे छातीपर्यंत दाब. पायांत अंतर असू द्या
* त्यानंतर तुमचे डोके जमिनीवरुन वरच्या बाजूला घ्या आणि गुडघ्यापर्यंत नाकाने स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा.
* डोके वर उचलून आणि नाकाने गुडघ्यांना स्पर्श करुन 10-30 सेकंद याच स्थितीमध्ये रहा आणि हळूहळू आसन सोडा.